

わふう 和風のポテトサラダ

★平成28年度食育
レシピコンテスト★
「僕・私に任せて！オ
リジナル・アイデアレシ
ピ」の入賞作品です。



ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



じゃがいも	だいこ 大2個	ちようみりよう 調味料	マヨネーズ	おお 大さじ
九条ねぎ	ほん 1本		あわ 合せみそ	こ 小さじ
ツナ缶 (油漬け)	かん 1缶		しら 白だし	てきりよう 適量
うの花	はな 40g		しお 塩	てきりよう 適量
			きざみのり	てきりよう 適量

- ① じゃがいもは皮をむき、水と塩の入ったなべでやわらかくなるまで煮る。
- ② 九条ねぎを細かく切り、うの花と合わせ平皿に入れ、レンジで
(600Wで2分)加熱する。
- ③ ボールに①を入れよくつぶす。ツナと②を入れまぜる。調味料を加えまぜる。
- ④ お皿に盛り付け、上からきざみのりをちらす。

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。

